

POWERTEST

2024-2025

Ski Valais

Version 2024, basierend auf dem Powertest Swiss-Ski (Version 2017) und dem Powertest Ski Valais (Version 2019)

- Der Powertest im Herbst ist für alle obligatorisch. Die U12er werden im Juni nicht angeboten.
- Die U12er, die nicht am Powertest im Herbst teilnehmen können und ein Arztzeugnis oder familiäre Gründe haben, werden an einem Mittwochnachmittag Ende März / Anfang April im Zentralwallis zu einem Nachhol-Powertest angeboten.
- Wenn eine Person aufgrund einer Verletzung (Arztzeugnis obligatorisch) nicht am Powertest im Herbst teilnehmen kann, wird ihr letzter kantonaler Powertest verwendet. Das Arztzeugnis muss innerhalb von 5 Tagen per E-Mail an Giuseppe Cutruzzolà, den Verantwortlichen für den Powertest, unter cutruzzola.giuseppe@gmail.com gesendet werden. Bei unentschuldigtem Abwesend beim Herbst-Powertest wird das Ergebnis mit 0 Punkten bewertet.
- Der Powertest im Juni ist für alle Athleten der RLZ obligatorisch. Für U12+ ist er freiwillig.
- **NEU:** Der Felgaufschwung wird durch das Liegestütz ersetzt (gemäß Swiss Ski Test).
- **NEU:** Während des Empfangs werden wir OHNE Schuhe die Messungen von Gewicht, Größe und Sitzgröße durchführen, um das biologische Alter jedes Jugendlichen zu erhalten.

Die Erstellung der Powertest-Stärkenliste basiert auf dem Swiss-Ski Powertest.

Die folgenden Übungen werden beim Powertest Ski Valais bewertet: :

1. Schweizer Kreuz (Geschwindigkeit)
2. Liegestütz (Kraft-Ausdauer, Oberkörper)
3. Fünf Sprünge auf einem Bein (links und rechts) (Kraft Schnelligkeit, Beine)
4. Weitsprung ohne Anlauf (Kraft Schnelligkeit, Beine)
5. Rumpftest, Twist (Kraftausdauer, Rumpf)
6. Hindernislauf TDS (Koordination, Beweglichkeit)
7. Seilspringen (Koordination, Kraftausdauer, Beine, Oberkörper)
8. Shuttle Run (aerobe Ausdauer)

Beschreibung :

Dieser Test kann in jeder Turnhalle mit Standardausrüstung durchgeführt werden. Der Test kann innerhalb eines halben Tages durchgeführt werden. Es wird empfohlen, alle Stationen vor Beginn des Tests aufzubauen.



Aufwärmen

Zwei Vorschläge für das Aufwärmung :

Dauer ca. 20 min, allmähliche Steigerung der Intensität über 15-18 min. Am Ende: Ruhephase von 2 bis 5 Min.

Aufwärmen 1 :

- Einfache Spiele
- Cardio Training
- Gymnastik
- Verschiedene Varianten von Sprüngen und Läufen
- Dynamisches Stretching
- Zurück zur Ruhe durch ein Paar Reaktionsübungen

Aufwärmen 2 :

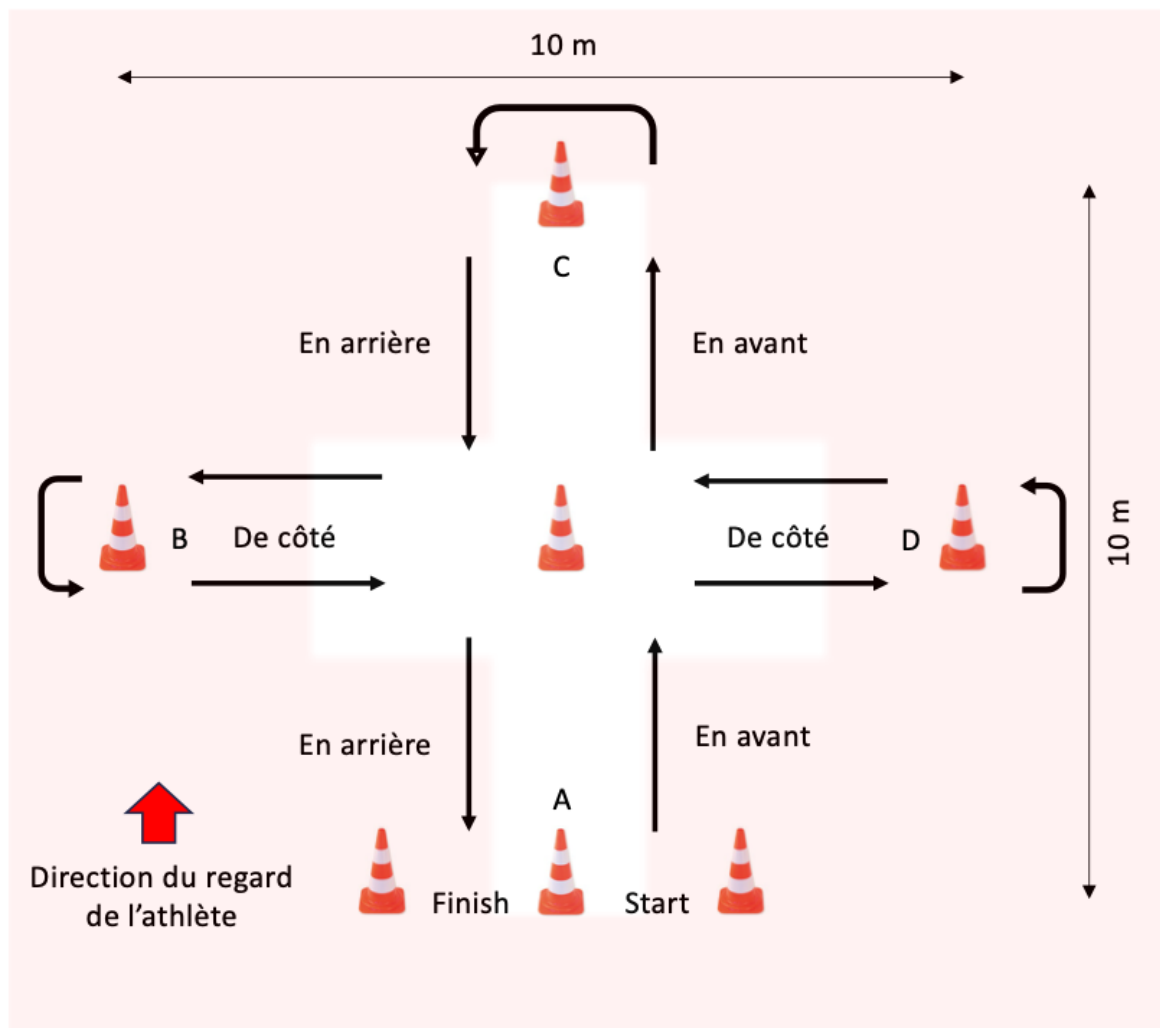
- Joggen für ca. 10 min.
- Lauschule, Sprungschule
- Dynamisches Stretching
- 4-5 progressive Läufe
- Zurück zur Ruhe durch leichtes Jogging 5 Min.

Check: Bin ich genug aufgewärmt → Die Haut ist schweißnass.

Qualitätssicherung :

- Reduziere das Trainingsvolumen in den 48 Stunden vor dem Testtag um mindestens 50 %.
- Nur gesunde Athleten dürfen am Leistungstest teilnehmen.
- Halten Sie sich an die Anweisungen in diesem Handbuch.
- Die Übungen des Tests müssen immer in der angegebenen Reihenfolge durchgeführt werden.
- Die Trainer geben die Erklärungen an die Athleten vor jeder Station.
- Es ist wichtig zu kontrollieren, dass die Bewegungen während des Tests korrekt ausgeführt werden (insbesondere die Rumpfübungen und die Liegestütz).
- Erholung zwischen den Übungen : Gehen Sie erst zur nächsten Station, wenn alle Athleten die vorherige Station beendet haben.

SCHWEIZER KREUZ



Ausführung

An der Startlinie bereitstellen Achtung : kein fliegender Start

1. Nach Startzeichen in Richtung Zentral Hut sprinten.
2. Um Zentral Hut, seitwärts nach links zu B
3. Seitwärts zurück zu Zentral Hut
4. vorwärts zu C
5. rückwärts zu Zentral Hut
6. seitwärts nach rechts zu D
7. seitwärts zurück zu Zentral Hut
8. und rückwärts ins Ziel

Der Körper bleibt während des ganzen Test gleich orientiert (in Richtung des weißen Pfeils, siehe Abbildung). Seitwärtsbewegungen ohne Beinüberkreuzung. Alle Hüte werden von der Laufrichtung aus gesehen immer von rechts umgangen. 2 Versuche, in beiden Durchgängen starten die Athleten in der gleichen Reihenfolge. Es gibt keinen Probedurchgang.

Instruktion

1. So schnell wie möglich, ohne Hut-Berührung.
2. Testabbruch bei Ausführungsfehler (siehe Fehlerquellen)
3. 2 Versuche, der bessere zählt.
4. Startsignal: Bereit - fertig - los!

Messgrösse

Einheit Sekunden /secondes, Minimum (inklusive) 10.00 s, Maximum (inklusive) 30.00 s Laufzeit auf 1/100-Sekunden genau.

Der bessere Lauf wird gewertet.

Fehlerquellen

1. Überkreuzen der Beine
2. Berühren und Verschiebung der Markierungskegel.
3. Körperdrehung

Zeitbedarf

30 Sekunden pro Teilnehmer und Versuch.

Materialbedarf

1. Zeitmessung mit Lichtschranken (oder Stoppuhr)
2. 7 Markierungshüte

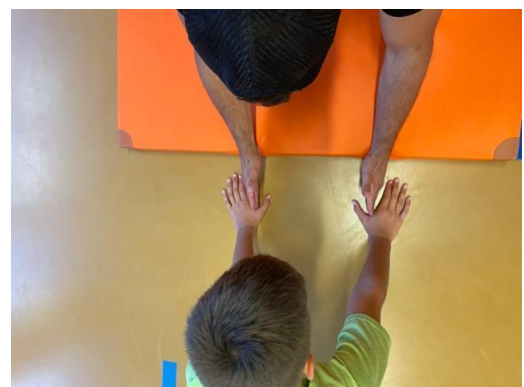
Personalbedarf

1 Tester

LIEGESTÜTZ

Anordnung

In Stützenstellung, Kopf in Richtung Matte, Arme gestreckt. Die Hände sollten eine Schulterbreite plus eine Handbreite (siehe Fotos) vor der Matte auseinander sein. Finger nach vorne gestreckt, Körper gestreckt; die Mitte des Schultergelenks, der Hüftknochen und der Außenknöchel bilden eine gerade Linie.



Ausführung

Auf Startsignal im Sekunden-Rhythmus Arme beugen und strecken. Beugung geht so weit, bis das Kinn die Matte-Oberfläche berührt. Kopf und ganzer Körper bleiben immer gestreckt. Eine Sekunde für Beugen, eine Sekunde für Streckung. 1 Versuch



Instruktion

1. Jeweils mit Kinn Matte-oberfläche berühren
2. Kopf und Körper gestreckt halten
3. Der Test dauert maximal 180 Sekunden
4. 1 Versuch

Messgrösse

Einheit = Sekunden, Minimum (inklusive) 0 s, Maximum (inklusive) 180 s.

Zeit in Sekunden bis Abbruch (Start nach Einnehmen der Ausgangsstellung). Empfohlene maximale Testdauer: 180 Sekunden.

Fehlerquellen

Abbruch-kriterium :

- Kein Kontakt des Kinns mit der Matte oder unvollständige Armstreckung.
- Der Körper ist nicht mehr gestreckt, der Kopf ist geneigt.
- Rhythmus kann nicht mehr eingehalten werden.

Zwei Verwarnungen werden bei mangelnder Bewegungsqualität ausgesprochen, bei der dritten wird abgebrochen !

Zeitbedarf

Pro Durchgang (inkl. Einnahme der Ausgangsposition): maximal 4 Minuten.

Materialbedarf

- Matte
- Stoppuhr
- Rhythmusgeber

Bedarf an Personal

1 Prüfer pro Teilnehmer und Durchgang

FÜNFER HUPF (links oder rechts)

Anordnung

Stehen Sie mit dem linken oder rechten Fuß hinter der Startlinie, die Schuhspitze berührt die Startlinie. Das Schwungbein ist in der Luft.

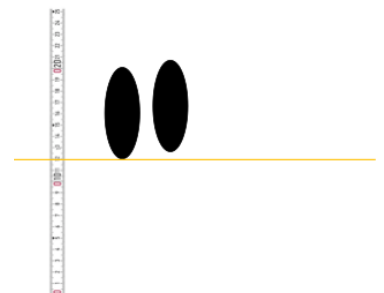


Durchführung

Führe auf dem linken oder rechten Fuß 5 aufeinanderfolgende Sprünge im Rhythmus so weit wie möglich aus. Nach dem 5. Sprung immer mit beiden Füßen landen. 2 Versuche.

Instruktion

1. Testziel: Führe 5 einbeinige Sprünge so weit wie möglich aus.
2. So weit wie möglich springen, im Rhythmus springen.
3. Startposition: Auf einem Bein hinter der Startlinie stehen.
4. Nach dem fünften Sprung auf beiden Beinen landen.
5. 2 Versuche, der bessere Sprung zählt.



Messgrösse

Einheit = Meter, Minimum (beinhaltet) 3,00 m, Maximum (beinhaltet) 15,00 m.

Messen Sie die Entfernung in Metern und cm von der Startlinie bis zur Ferse des hinteren Fußes. Es zählt der beste Sprung.

Fehlerquellen

- Überschreiten der Startlinie
- Der Messstab wird nicht genau rechtwinklig zur Sprungrichtung gehalten.
- Landepunkte nicht klar ersichtlich, wenn Teilnehmer nach vorne fällt

Zeitbedarf

Vorbereitungszeit: < 5 Minuten (Aufruflinie markieren, Messstreifen befestigen).

Durchführung: ca. 30 Sekunden pro Teilnehmer und Versuch

Materialbedarf

- 2 Messbänder
- Klebeband für Messbandfixierung
- Messlatte

Personalbedarf

1 Tester

STANDWEITSPRUNG

Anordnung

Stellen Sie sich mit den Füßen zusammen hinter die Startlinie, die Schuhspitzen streifen die Startlinie.

ACHTUNG: Die Füße trampeln nicht auf der Linie!

Richtig :

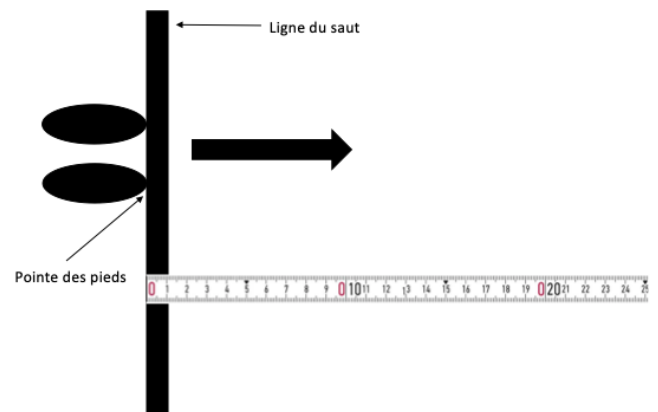
Durchführung

Mit einem Satz so weit wie möglich springen

2 Versuche

Instruktion

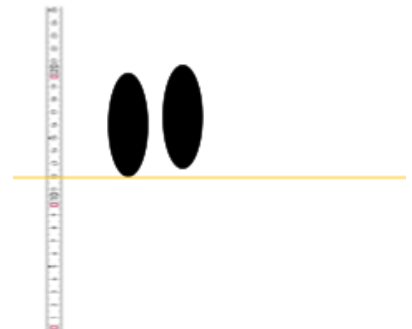
1. So weit wie möglich springen
2. Nach Landung stehen bleiben



Messung

Einheit = Zentimeter, Minimum (beinhaltet) 50 cm, Maximum (beinhaltet) 400 cm.

Messen Sie die Distanz in Zentimetern von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fußes. Es zählt der beste Sprung.



Fehlerquellen

- Übertreten der Absprunglinie beim Absprung
- einbeiniger Absprung
- nach hinten fallen bei der Landung und/oder Abstützen mit den Armen

Zeitbedarf

Vorbereitung: < 5 Minuten

Durchführung: ca. 30 Sekunden pro Teilnehmer und Versuch

Materialbedarf

- 2 Messbänder (parallel nebeneinander fixieren)
- Klebeband für Messbandfixierung
- Messlatte

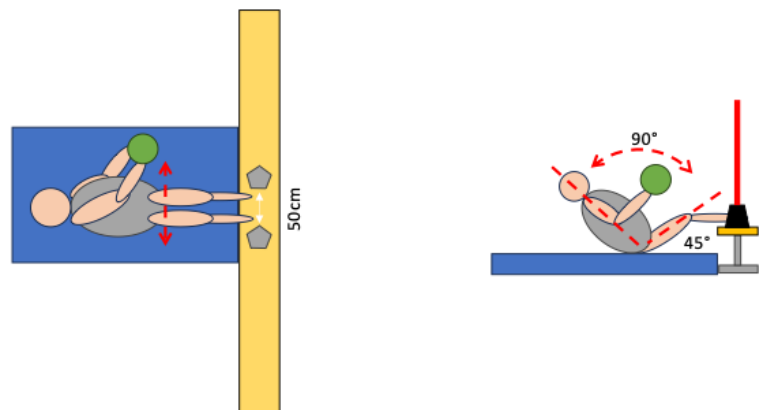
Personalbedarf

1 Tester

RUMPFTEST – TWIST

Anordnung

Die Sportlerin oder der Sportler sitzt ohne Schuhe auf einer Matte. Die Beine sind in der Luft, die Knie und die Hüfte sind so gebeugt, dass die Unterschenkel über der Bank liegen, ohne sie zu berühren. Die Unterschenkel befinden sich in der Mitte zwischen zwei Stangen, die im Abstand von 50 cm (Innenkanten der Holzstangen) auf der Langbank liegen. Die Sportlerin oder der Sportler hält einen 3 kg schweren Medizinball in den Händen, der für die Startposition links von ihr liegt.



Durchführung

Beim Startsignal muss der Athlet den Medizinball so schnell wie möglich über seinen Bauch führen. Der Medizinball muss bei jedem Rückwärtspunkt die Matte berühren. Für jede Berührung der Matte wird ein Punkt gezählt. Der Test dauert 60 Sekunden. Während des Tests dürfen die Unterschenkel weder die schwedische Bank noch die seitlichen Malstäbe berühren.



Instruktion

- Ausgangsposition: Sitzposition, Waden auf der Bank, der Athlet hält den Medizinball zu seiner Linken, der auf der Matte liegt.
- Testziel: Berühren Sie mit dem Medizinball so oft wie möglich die Matte.
- Der Test dauert 60 Sekunden

Ein Kontakt wird nur gezählt, wenn :

- Medizinball die Matte berührt
- Die Unterschenkel weder die schwedische Bank noch die Stangen berühren.
- Sitzposition nicht verlassen

Startsignal: Startposition einnehmen - bei "Bereit" Unterschenkel von der Bank heben - "Los".

Messung

Einheit Anzahl/Minute, Minimum (beinhaltet) 50 #/Min, Maximum (beinhaltet) 200 #/Min.

Fehlerquellen

- Berühren der schwedischen Bank
- Berühren der Stangen

Zeitbedarf

Ca. 10 Minuten für 15 Sportler

Materialbedarf

- 1 Matte
- 2 Heringe
- 1 schwedische Bank
- 1 Medizinball (3kg, Ø 27cm)
- 1 Stoppuhr

Personalbedarf

1 Zähler pro getestetem Sportler

SEILSPRUNG

Anordnung

Beim Startsignal muss der Athlet so viele Wechselsprünge wie möglich ausführen.





Messgrösse

Einheit Anzahl der Sprünge. Die maximale Punktzahl wird mit 300 Sprüngen erreicht.

Fehlerquellen

Sich mit dem Seil verwickeln

Zeitbedarf

Ca. 15 min für 10 Athleten

Materialbedarf

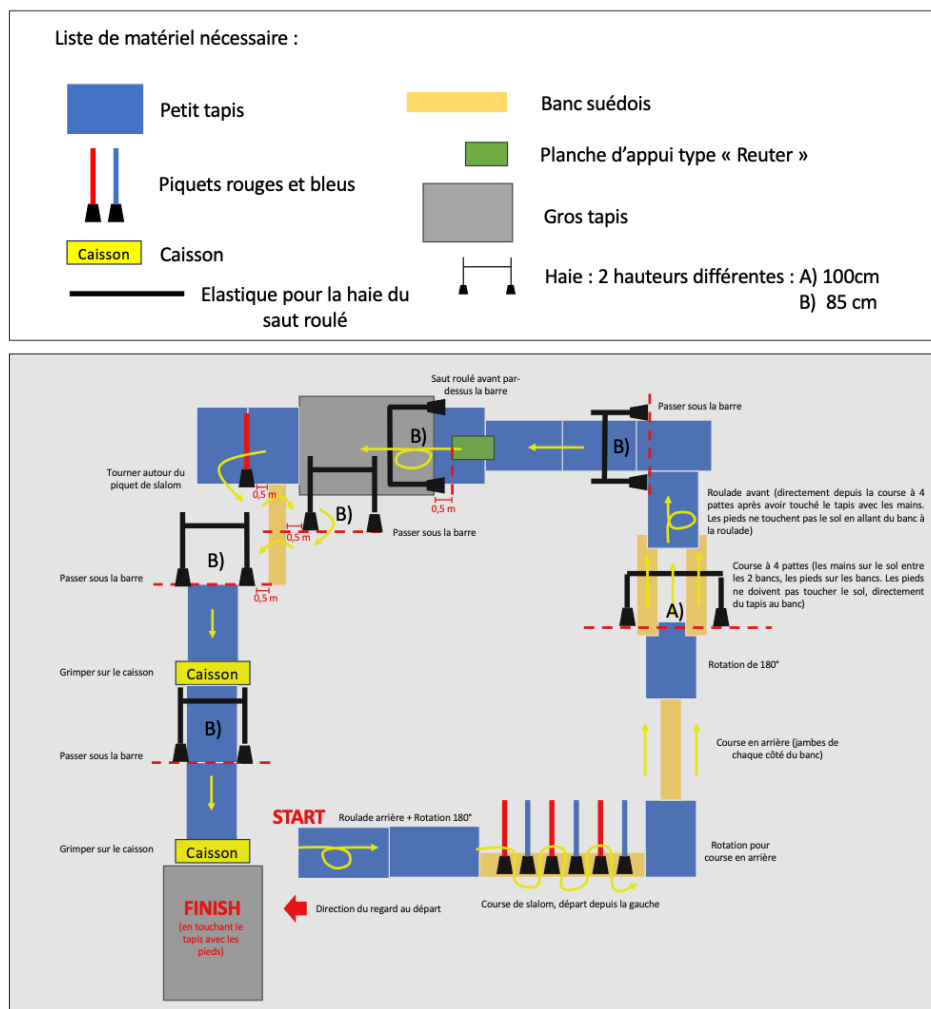
- 1 Seil
- 1 Zähler
- 1 Stoppuhr

Personalbedarf

1 Zähler pro Sportler

TDS HINDERNISLAUF

Anordnung





Durchführung

Der Trainer erklärt den Ablauf des Parcours. Die Athleten haben 5 Minuten Zeit, sich mit dem Parcours vertraut zu machen, indem sie ihn durchlaufen oder ihn sich einprägen. Dann durchläuft ihn jeder Athlet einmal mit Zeitmessung.

Anweisung

1. So schnell wie möglich und fehlerfrei.
2. Startsignal: Bereit - fertig - los!
3. Stoppt die Zeitmessung, sobald der Athlet mit beiden Füßen die Matratze berührt.
4. Jeder Fehler im Parcours führt zu einer Strafe von 0,5 Sek.

Messung

Einheit Sekunden, Minimum (inkl.) 15.00 s, Maximum (inkl.) 45.00 s, auf die Hundertstelsekunde genau.

Fehlerquellen

Als Fehler gilt jede technische Ausführung, die nicht der Vorgabe entspricht. Ein umgeworfener Pfahl / eine berührte Hecke / ein heruntergefallener Kasten

Zeitbedarf

Vorbereitung des Parcours: 30 Minuten (zu zweit).

Anweisungen und Wiederholung durch den Teilnehmer: 10 Minuten.

Durchführung: 40 Sekunden pro Teilnehmer und Versuch.

Materialbedarf

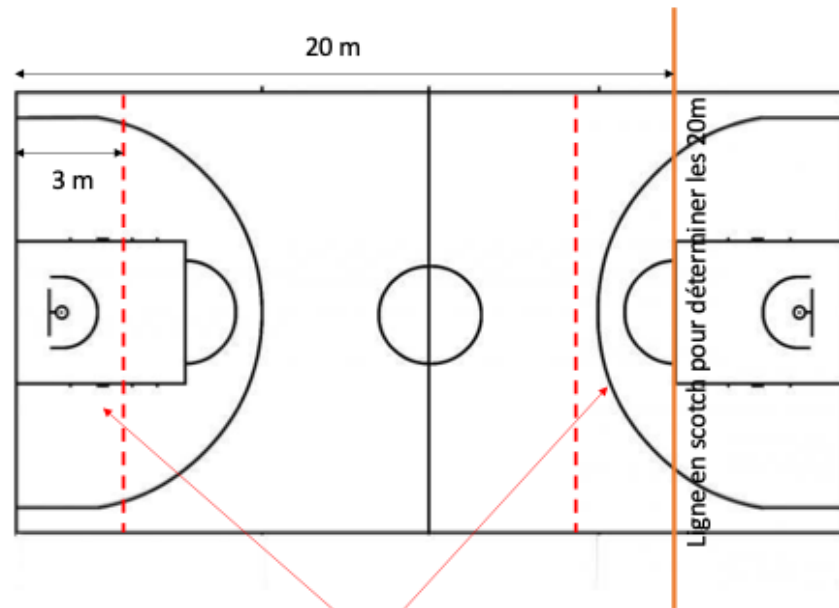
- 2 schwedische Kästen (130 cm)
- 14 Matten (160 x 110 cm)
- 7 Pfosten für den Slalom
- 6 Pfosten mit einer langen horizontalen Latte (oder 12 Pflöcke und 6 Seile).
- 5 schwedische Bänke (400 cm)
- 2 große Fallschutzmatten (300 x 190/200 cm)
- 1 Absprungbrett
- Stoppuhr

Personalbedarf

1 bis 2 Tester

20m SHUTTLE RUN

Anordnung



Durchführung

- Der Test dauert so lange, bis es dem Athleten gelingt, im Rhythmus zu bleiben.
- Beim Tonsignal muss die Linie mit dem Fuß berührt werden.
- Wenn die Linie beim Tonsignal noch nicht erreicht ist, muss der Athlet trotzdem hingehen und die Linie berühren und dann weiterlaufen.
- Zwischen jeder Grundlinie gibt es 2 Toleranzzonen.
-
- Der Test endet nach 2 Verwarnungen (wenn sich der Athlet in der Zone befindet) oder nach 1 Verwarnung, wenn sich der Athlet nicht einmal in einer Toleranzzone befindet.

Messung

Einheit Minuten, Sekunden und Hundertstel

Fehlerquellen

- Der Athlet/die Athletin berührt eine Grundlinie nicht richtig.
- Der Athlet/die Athletin ist nicht mehr im Rhythmus des Trailers.

Zeitbedarf

20 Minuten für die Durchführung des Tests und die Erklärung der Anweisungen.
bis 2 Tester

Materialbedarf

Trailer für den Shuttle Run

- Ein Mikrofon und ein Lautsprecher
- Klebeband, um die Toleranzzonen auf dem Boden zu markieren.

Personalbedarf

Mindesten 2 Tester, 3 sind besser